

Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling 8 (1), 37 – 44 | Mei 2018

Copyright ©2017 Universitas PGRI Madiun

ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online)

Available online at: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK>

DOI: [10.25273/counsellia.v8i1.2341](https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341)

Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018

I Putu Agus Apriliana

Pascasarjana Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha, Denpasar
agussheback@gmail.com

Abstrak

Observasi yang dilakukan seminggu sebelum pelaksanaan UNBK tahun 2018, terlihat siswa SMK di Kuta mengalami gejala-gejala kecemasan. Mengalami gejala-gejala kecemasan sebelum UNBK dianggap hal yang wajar selama berada pada kategori rendah. Sebaliknya, bukan hal yang wajar jika mengalami kecemasan yang berlebihan. Penelitian ini akan mencoba menguraikan tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian survey deskriptif. Tempat penelitian di SMK Prshanti Nilayam Kuta. Populasinya adalah siswa SMK Prshanti Nilayam kelas XII pada tahun pelajaran 2017/2018. Teknik *simple random sampling* digunakan untuk menentukan jumlah sampel sehingga ditemukan sampel sebanyak 40 siswa. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan yang selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMK di Kuta mengalami kecemasan menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yaitu pada tingkat rendah sebanyak 4 orang siswa (10%), sedang sebanyak 18 orang siswa (45%), tinggi sebanyak 15 orang siswa (37,5%) dan sangat tinggi sebanyak 3 orang siswa (7,5%).

Kata Kunci: *Kecemasan, UNBK, siswa SMK*

Abstract

Observations conducted a week before the implementation of computer based National exam (UNBK) in year 2018, seen in vocational school students in Kuta experiencing symptoms of anxiety. Experiencing symptoms of anxiety before UNBK said to be reasonable during the low category. Conversely, it's not unusual to experience excessive anxiety. This research will try to describe the anxiety level of vocational students in Kuta facing UNBK in year 2018. This study is descriptive survey research. Place of study in SMK Prshanti Nilayam Kuta. The population is students of SMK Prshanti Nilayam class XII in the academic year 2017/2018. A simple random sampling technique was used to determine the number of samples so that 40 samples were found. The data of study was collected using an anxiety questionnaire which was then analyzed using Microsoft Excel. The result of this study shows that students of SMK in Kuta have anxiety to face UNBK academic year 2017/2018 that is at low level 4 students (10%), medium level 18 students (45%), high level 15 students (37,5 %) and very high level 3 students (7.5%).

Keywords: *Anxiety, National Exam, Vocational School Student*

PENDAHULUAN

Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) merupakan terobosan baru pelaksanaan Ujian Nasional (UN) yang dilakukan oleh Pemerintah. Pada tahun-tahun sebelumnya, UN dilaksanakan hanya menggunakan kertas dan pensil (*Paper Based Test*). Sejak tahun 2015, UN mulai dilaksanakan menggunakan komputer (*Computer Based Test*), meskipun beberapa sekolah masih menggunakan kertas (Ujian Nasional Kertas Pensil). Untuk sekolah yang menyatakan siap mengikuti UNBK, tentu pro-kontra pun akan terjadi. Tentu dalam hal ini, salah satu pihak yang mengalami problematika ini adalah siswa itu sendiri. Selain mereka dituntut harus mampu mengerjakan soal UN dengan baik, mereka juga dituntut untuk bisa mengoperasikan komputer.

Pada tahun 2017, total jumlah sekolah yang melaksanakan UNBK pada jenjang SMK di Provinsi Bali sebanyak 110 SMK, termasuk SMK yang berada di wilayah Kuta (Antara, 2017). Pada tahun 2018 ini, tentu SMK di Kuta yang telah melaksanakan UNBK pada tahun 2017, akan tetap melaksanakan UNBK. Selain kesiapan sekolah, tentu dalam hal ini siswa juga harus siap melaksanakan ujian dengan komputer. Olivia (2011:7-8) menyatakan bahwa seorang siswa yang akan melaksanakan UNBK minimal harus mempersiapkan diri meliputi intelektual (menguasai pelajaran yang akan diujikan), kondisi fisik, dan emosi. Tanpa persiapan yang matang, maka pelaksanaan UNBK yang akan

dilaksanakan oleh siswa tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Meskipun Ujian Nasional tidak lagi menjadi penentu utama kelulusan siswa, akan tetapi ketakutan melaksanakan Ujian Nasional terlebih lagi berbasis komputer masih saja terlihat, khususnya siswa SMK yang berada di Kuta. Dari hasil observasi yang dilakukan seminggu sebelum UNBK dilaksanakan, terlihat beberapa siswa mengalami pucat, mudah emosi, ketersinggungan, gelisah, kerap menarik nafas, dan perilaku lainnya yang memang terlihat berbeda dari sebelumnya. Tentu kondisi ini akan dapat mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi UNBK. Ketakutan siswa terhadap UNBK, akan mengakibatkan terjadinya kecemasan dan tekanan yang berlebihan (Windura, 2008:155). Adanya tekanan-tekanan dalam kehidupan modern ini seperti ujian menggunakan komputer, tentunya mengakibatkan meningkatnya kecemasan pada diri seseorang apalagi tidak dibarengi dengan kemampuan yang memadai (Joebhaar, 2003:4). Untuk itu, meskipun UNBK tidak lagi menjadi penentu kelulusan sepenuhnya, tetapi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional masih saja terjadi.

Ujian memang merupakan salah satu sumber kecemasan bagi siswa (Jeffrey dkk, 2005:163). Siswa yang memiliki kecemasan ketika akan menghadapi ujian, merupakan hal yang wajar selama kecemasannya masih dalam kategori rendah. Kecemasan yang berlebihan ketika akan menghadapi ujian, tentunya akan berdampak pada terganggunya proses belajar siswa dan dapat

menghambat pelaksanaan ujian (MGBK Provinsi DKI Jakarta, 2011:20). Jika kecemasan ini semakin berlebih, tentu pelaksanaan ujian akan terganggu dan akan berdampak pada hasil yang didapatkan oleh siswa tidak akan memuaskan.

Kecemasan itu sendiri merupakan kondisi kejiwaan seseorang yang penuh khawatir dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang dan berpikiran kacau terhadap hal-hal yang mungkin saja akan terjadi (AZ-Zahrain, 2005:512). Kecemasan juga identik dengan suasana atau perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah (Barlow & Durand, 2006: 158), emosi yang tidak menyenangkan (Safaria Triantoro, 2009:49), serta kebutuhan akan kepastian (Yustinus Semiun, 2006: 321). Selain itu, seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur (Gunarsa, 2008:59).

Jeffrey *et al*, (2005:164) mengklasifikasikan ciri-ciri seseorang yang mengalami kecemasan yaitu: 1) Secara fisik meliputi gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang, merasa lemas, pusing, selalu buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif. 2) Secara perilaku meliputi tindakan melekat atau ketergantungan, menghindar, dan terguncang. 3) Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, adanya keyakinan

bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, adanya perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan, merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Gejala-gejala yang telah diamati pada siswa SMK di Kuta seminggu sebelum pelaksanaan UNBK, dapat dikategorikan sebagai gejala-gejala kecemasan. Tentu masing-masing siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Tingkat kecemasan yang rendah merupakan hal yang wajar bagi seorang siswa sebelum pelaksanaan UNBK. Tentu kecemasan yang rendah ini tidak akan berpengaruh begitu besar terhadap proses UNBK yang nantinya akan dilakukan oleh siswa. Namun ketika kecemasan yang berlebihan tentu akan mempengaruhi proses UNBK yang dilakukan oleh siswa nantinya. Untuk itu, penelitian ini akan mencoba menguraikan tingkat kecemasan siswa SMK yang berada di wilayah Kuta dalam menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018. Hasil penelitian ini tentunya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pihak sekolah khususnya SMK yang berada di wilayah Kuta dalam memahami kondisi siswanya yang akan mengikuti UNBK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey deskriptif yaitu penelitian yang berupaya untuk mengungkapkan kecemasan siswa

SMK di Kuta yang akan menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 (Morissan, 2012:166). Tempat penelitian ini dilakukan di SMK Prshanti Nilayam Kuta sebagai SMK satu-satunya di wilayah Kuta. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Prshanti Nilayam kelas XII pada tahun pelajaran 2017/2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* yaitu proses pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan tingkatan dalam suatu populasi (Gunawan, 2013:5). Untuk itu, dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan Kuesioner kecemasan

menghadapi ujian yang diadopsi dari (Risyadi, 2016). Selanjutnya, data penelitian diinterpretasikan menggunakan kriteria penilaian pola likert yaitu ST: Sangat Tinggi, T: Tinggi, S: Sedang, dan R: Rendah. Teknik analisis data menggunakan bantuan *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Penelitian

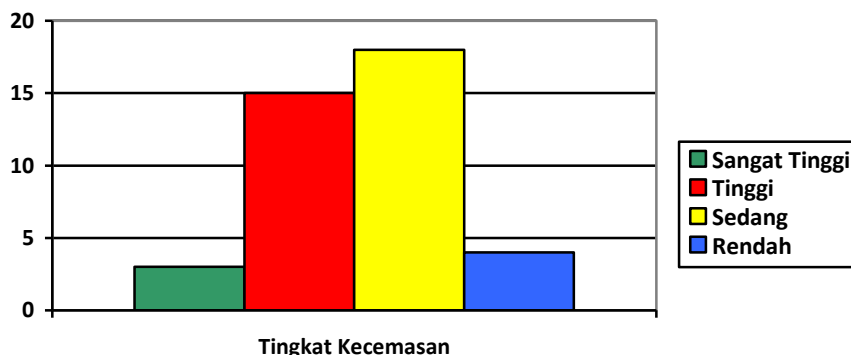
Kriteria penilaian terhadap skor kecemasan menghadapi UNBK pada siswa SMK di Kuta tahun pelajaran 2017/2018 sesuai dengan tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Kriteria Penilaian Skor Kecemasan Menghadapi UNBK pada Siswa SMK di Kuta Tahun Pelajaran 2017/2018

Rentangan Skor	Kriteria
147 – 180	Sangat Tinggi
113 – 146	Tinggi
79 – 112	Sedang
45 – 78	Rendah

Tabel kriteria penilaian diatas, digunakan untuk menginterpretasikan data skor hasil kuesioner kecemasan menghadapi UNBK pada siswa SMK di Kuta tahun pelajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil kuesioner kecemasan

menghadapi UNBK pada siswa SMK di Kuta tahun pelajaran 2017/2018 yang telah didapatkan, dapat disajikan data kecemasan menghadapi UNBK pada siswa SMK di Kuta tahun pelajaran 2017/2018 berupa grafik sebagai berikut:

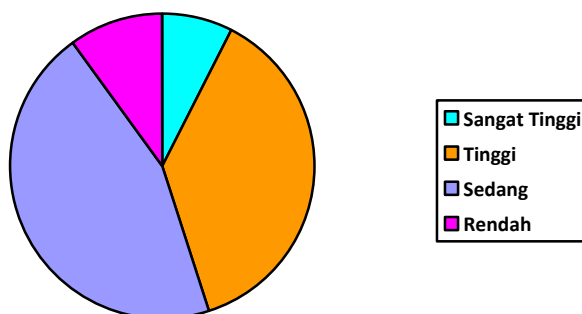


Gambar 1. Grafik Tingkat Kecemasan Menghadapi UNBK pada Siswa SMK di Kuta Tahun Pelajaran 2017/2018

Pada Gambar 1. diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yaitu Sangat Tinggi sebanyak 3 orang siswa, Tinggi sebanyak 15 Orang siswa, Sedang sebanyak 18

orang siswa dan Rendah sebanyak 4 orang siswa.

Selanjutnya, untuk mengetahui persentase data kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018, disajikan berupa grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Persentase Tingkat Kecemasan Menghadapi UNBK pada Siswa SMK di Kuta tahun pelajaran 2017/2018

Pada Gambar 2. diatas, dapat diketahui bahwa persentase tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yaitu Sangat Tinggi sebanyak 7,5%, Tinggi sebanyak 37,5%, Sedang sebanyak 45% dan Rendah sebanyak 10%.

Pembahasan

Kecemasan menghadapi UNBK merupakan kondisi kejiwaan seseorang yang penuh khawatir dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang dan berpikiran kacau mengenai UNBK. Mengacu

pada hasil observasi yang telah dilakukan seminggu sebelum UNBK dilaksanakan, terlihat beberapa siswa mengalami pucat, mudah emosi, ketersinggungan, gelisah, kerap menarik nafas, dan perilaku lainnya yang memang terlihat berbeda dari sebelumnya. Hasil observasi secara tidak langsung tersebut dapat dikategorikan bahwa siswa mengalami gejala-gejala kecemasan. Namun hasil observasi tersebut belum memberikan informasi lebih dalam mengenai tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta dalam menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018. Maka dari itu, berpijak

dari hasil observasi tersebut sehingga dilakukan pendalaman terhadap gejala-gejala tersebut.

Pendalaman mengenai gejala-gejala kecemasan, dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang disusun mengacu pada ciri-ciri seseorang yang dikategorikan mengalami kecemasan menurut teori Jeffrey *et all*, (2005:164). Untuk itu, indikator-indikator siswa yang dikategorikan mengalami kecemasan sebelum pelaksanaan UNBK adalah sebagai berikut: 1) Secara fisik meliputi; siswa mengalami gugup, gelisah, anggota tubuh berkeringat, bergetar atau gemetar, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar atau berdetak kencang, merasa lemas, pusing, selalu buang air kecil, mati rasa, dan adanya perasaan sensitif. 2) Secara perilaku meliputi siswa memiliki kecenderungan melakukan tindakan melekat atau ketergantungan, menghindar, dan terganggu. 3) Secara kognitif meliputi siswa mengalami rasa khawatir, adanya keyakinan akan hal yang mengerikan segera terjadi, perasaan terganggu atau ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan, merasa takut kehilangan kontrol diri, takut akan ketidakmampuan mengatasi masalah, memiliki pemikiran bahwa semuanya tidak dapat dikendalikan lagi, serta merasa sulit untuk memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi. Untuk itu, indikator-indikator kecemasan inilah yang termuat di dalam kuesioner.

Hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa siswa SMK di Kuta mengalami kecemasan menghadapi UNBK tahun pelajaran

2017/2018. Tingkat kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yang dialami, bervariasi sesuai dengan data yang disajikan pada Gambar 1. diatas. Untuk tingkat kecemasan yang rendah dialami oleh 4 orang siswa. Kemudian tingkat kecemasan yang sedang dialami oleh 18 orang siswa. Selanjutnya, tingkat kecemasan tinggi yang dialami oleh 15 orang siswa. Terakhir, tingkat kecemasan sangat tinggi yang dialami oleh 3 orang siswa.

Selanjutnya, jika dilihat dari persentase data kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yang disajikan pada Gambar 2. diatas, diketahui bahwa, persentase sangat tinggi sebesar 7,5%, tinggi sebesar 37,5%, sedang sebesar 45% dan rendah sebesar 10%. Dari data persentase tersebut, diketahui bahwa siswa SMK di Kuta mengalami kecemasan menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 pada kategori sedang yaitu sebanyak 45%.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMK di Kuta mengalami kecemasan menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018. Tingkat kecemasan yaitu rendah sebanyak 4 orang siswa, sedang sebanyak 18 orang siswa, tinggi sebanyak 15 orang siswa dan sangat tinggi sebanyak 3 orang siswa. Persentase data kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yaitu sangat tinggi 7,5%, tinggi 37,5%, sedang 45% dan rendah 10%. Tingkat kecemasan siswa SMK di

Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 pada kategori sedang yaitu sebanyak 45%.

Mengingat bahwa kecemasan yang berlebihan (tinggi sampai sangat tinggi) ketika akan menghadapi UNBK dapat mengganggu proses belajar dan menghambat pelaksanaan ujian, maka siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sudah selayaknya mendapatkan perhatian serius. Dari data hasil penelitian, diketahui bahwa siswa yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 37,5 % dan sebanyak 7,5 % mengalami kecemasan sangat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara, Agregasi. (2017). 73 SMA di Bali Siap Gelar Ujian Nasional Berbasis Komputer. Diakses melalui: <https://news.okezone.co.id>, pada tanggal: 11 Maret 2018
- AZ-Zahrain, Dr. Musfir bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. (Terjemahan Sari Narulita, Lc. Dan Miftahul Jannah, Lc). Jakarta: Gema Insani Press
- Barlow, David & Durand, Mark. (2006). *Psikologi Abnormal*. (Alih bahasa: Helly Prajitno). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, D. Singgih. (2008). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Gunawan, Muhammad Ali. (2013). *Statistik Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Jeffrey, N., Rathus, A.S., & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Joebhaar, Mien. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Terjemahan Savitri Ramaiah). Jakarta: Pustaka Populer Obor
- MGBK Provinsi DKI Jakarta. (2011). *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Menengah*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Morissan. (2012). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: Kencana
- Olivia, Femi. (2011). *Tools for Study Skills, Teknik Ujian Efektif*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Risyadi, Hadiya. (2016). Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret. (Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Safaria, Triantoro & Nofrans Saputra. (2009).

- Manajemen Emosi:
Sebuah Panduan Cerdas
Bagaimana Mengelola
Emosi Positif dalam
Hidup Anda. Jakarta:
Bumi Aksara.
- Windura, Sutanto. (2008). *Brain
Management Series for
Learning Strategy, Be
An Absolute Genius!:
Panduan Praktis Learn
How To Learn Sesuai
Cara Kerja Alami Otak*.
Jakarta: PT Elex Media
Komputindo
- Yustinus Semiun. (2006). *Teori
Kepribadian dan Terapi
Psikoanalitik Freud*.
Yogyakarta: Kanisius.
- Yusuf, Al-Uqshari. (2006). *Menuju
Puncak Prestasi Tanpa
Batas*. (Terjemahan
oleh: Abdul Hayyie al-
Kattani dan Ubaidillah
Anshari). Jakarta: Gema
Insani Press